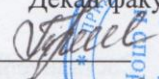


ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС

Трусова О.В.
«30» сентября 2024 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.В.ДВ.01.02 СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

на 2024/2025, 2025/2026 учебные годы

Направление

6.44.03.01 Педагогическое образование

Профиль

Физическая культура

Квалификация

бакалавр

Форма обучения:

очная, заочная

2021 ГОД НАБОРА

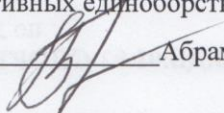
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные единоборства» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 6.44.03.01 «Педагогическое образование», основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Физическая культура».

Составитель:

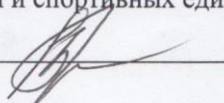
Доцент  Шеметов А.П.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики и спортивных единоборств « 6 » 09 2024 г. протокол № 2

Зав. кафедрой гимнастики и спортивных единоборств

« 6 » 09 2024 г.  Абрамова В.В.

Зав. выпускающей кафедры гимнастики и спортивных единоборств

« 6 » 09 2024 г.  Абрамова В.В.

1. Цели и задачи дисциплины:

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов осознанного отношения к занятиям по спортивным единоборствам и будущей профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре, теоретическое и практическое освоение основ теории и методики национальных видов единоборств как средства физического воспитания.

Задачи дисциплины

Содержание программы предусматривает решение следующих задач:

- формирование двигательных умений и навыков из представленных разделов программы;
- совершенствование физической подготовленности с целью повышения продуктивности профессиональной деятельности;
- формирование организаторских и профессионально прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные единоборства» относится к дисциплинам по выбору части учебного плана бакалавриата по направлению подготовки «Педагогическое образование», формируемой участниками образовательных отношений.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, приведенных в таблице ниже:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ИД-1ОПК-8 Знает: историю, теорию, закономерности, и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества. ИД-2ОПК-8 Умеет: разрабатывать и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности. ИД-3ОПК-8 Владеет: формами и методами обучения.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е. /часах

по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудо- емкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. Работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практ. зан.		
Очная форма обучения							
УП	2/72	26	6	20		46	Зачет
Всего	2/72	26	6	20		46	
Заочная форма обучения							
IX	2/72	14	4	10		54	Зачет 4
Всего	2/72	14	4	10		54	4

**4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины
для студентов IV курса очного обучения:**

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоем- кость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Классификация видов борьбы и их краткая характеристика.	12	2	-	-	10
2	Учебно-тренировочное планирование.	14	2	-	-	12
3	Преподавание борьбы в школе.	14	2	-	-	12
4	Оборудование мест занятия и проведение соревнования по борьбе.	12	-	-	-	12
5	Страховка и самостраховка.	4	-	-	4	-
6	Специально-подготовит. упражнения борца	4	-	-	4	-
7	Греко-римская борьба	4	-	-	4	-
8	Вольная борьба	2	-	-	2	-
9	Дзюдо	4	-	-	4	-
10	Самбо	2	-	-	2	-
Итого		72	6	-	20	46

для студентов V курса заочного обучения:

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоем- кость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Классификация видов борьбы и их краткая характеристика.	12	2	-	-	10
2	Учебно-тренировочное планирование.	15	1	-	-	14
3	Преподавание борьбы в школе.	19	1	-	-	20
4	Оборудование мест занятия и проведение соревнования по борьбе.	10	-	-	-	10
5	Страховка и самостраховка.	1	-	-	1	-
6	Специально-подготовит. упражнения борца	1	-	-	1	-
7	Греко-римская борьба	2	-	-	2	-
8	Вольная борьба	2	-	-	2	-
9	Дзюдо	2	-	-	2	-
10	Самбо	2	-	-	2	-
	Зачет	4	-	-		4
Итого		72	4	-	10	54+4

**4.3. Тематический план по видам учебной деятельности для студентов
Лекционные занятия**

№ п/п	№ раздела	Объем часов		Тема занятия	Учебно- наглядные пособия
		оч	зо		
1	1	2	2	Классификация видов борьбы и их краткая характеристика. Исторические вехи развития спортивной борьбы и истоки ее международной популярности. Спортивные виды борьбы	таблицы, фото и видео материалы

2	2	2	1	Учебно-тренировочное планирование. Общая характеристика оперативных планов тренировки борцов. Тренировочный план на занятие. Характеристика тренировочных планов на занятие в группах начинающих борцов.	учебно-методическая литература
4	4	2	1	Преподавание борьбы в школе. Образовательные и воспитательные задачи занятия по борьбе. Основные требования к проведению занятий борьбой. Содержание программного материала, подбор упражнений и последовательность изучения техники борьбы.	фото и видео материалы
Итого		6	4		

Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела	Объем часов		Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
		оч	заоч		
1	5	4	1	Страховка и самостраховка. Специальные упражнения в парах. Организация места занятий. Техника безопасности.	таблицы, фото и видео материалы
2	6	4	1	Специально-подготовительные упражнения борца	Показ упражнений
3	7	4	2	Греко-римская борьба. Особенности приемов борьбы в стойке и партере. Специально-подготовительные упражнения.	
4	8	2	2	Вольная борьба. Особенности приемов борьбы в стойке и партере. Специально-подготовительные упражнения.	Показ упражнений
5	9	4	2	Дзюдо. Особенности приемов борьбы в стойке и партере. Специально-подготовительные упражнения.	Показ упражнений
6	10	2	2	Самбо. Особенности приемов борьбы в стойке и партере. Специально-подготовительные упражнения.	Показ упражнений
Итого:		20	10		

Самостоятельная работа студента

Раздел	Тема	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
1	Классификация видов борьбы и их краткая характеристика. Исторические вехи развития спортивной борьбы и истоки ее международной популярности. Общее содержание основных теорий происхождения борьбы. Древнейшие изобразительные и письменные памятники человечества о спортивной борьбе	10	10
2	Учебно-тренировочное планирование. Общая характеристика оперативных планов тренировки борцов. Тренировочный план на занятие. Сущность плана и его задачи на одно занятие с учетом квалификации борцов. Содержание учетного практического занятия и форм его организации. Характеристика тренировочных планов на занятие в группах начинающих борцов.	12	14
3	Преподавание борьбы в школе. Образовательные и воспитательные задачи занятия по борьбе. Педагогический контроль. Педагогическое мастерство тренера и учителя, основные требования к проведению занятий борьбой. Содержание программного материала, подбор упражнений и последовательность изучения техники борьбы. Групповой и индивидуальный методы поведения занятия.	12	20

4	Оборудование мест занятия и проведение соревнования по борьбе. Правила соревнований. Жесты судей.	12	10
ИТОГО		46	54

5. Примерная тематика курсовых работ
(по учебному плану курсовые работы не запланированы)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п\п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экзмп.	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
	«Абрамов Н. А., Мугаллимов С. М. Основы методики обучения спортивной борьбе» (Абрамов, Н. А. Основы методики обучения спортивной борьбе : учебно-методическое пособие / Н. А. Абрамов, С. М. Мугаллимов. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2022. — ISBN 978-5-6048935-0-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/301574 (дата обращения: 04.11.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 2.).					https://reader.lanbook.com/book/301574#2
	«Смоляр С. Н., Царева Л. В., Мулин В. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: теоретические основы спортивной борьбы» (Смоляр, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: теоретические основы спортивной борьбы : учебное пособие / С. Н. Смоляр, Л. В. Царева, В. В.					https://reader.lanbook.com/book/339467#82

	Мулин. — 2-е изд. перераб. — Хабаровск : ДВГУПС, 2022. — 82 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/339467 (дата обращения: 04.11.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 82.).					
	«Чевычелов Д. А. Спортивная борьба» (Чевычелов, Д. А. Спортивная борьба : учебно-методическое пособие / Д. А. Чевычелов. — Курск : КГУ, 2023. — 95 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/417926 (дата обращения: 04.11.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 21.).					https://reader.lanbook.com/book/417926#21
	«Зиннатнуров А. З., Барейчев А. В. Базовые основы бокса» (Зиннатнуров, А. З. Базовые основы бокса : учебное пособие / А. З. Зиннатнуров, А. В. Барейчев. — Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2022. — ISBN 978-5-6047996-1-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/301544 (дата обращения: 04.11.2024). — Режим доступа: для авториз.					https://reader.lanbook.com/book/301544#2

	пользователей. — С. 2.).					
	«Организация, проведение и судейство соревнований по боксу в вопросах и ответах» (Организация, проведение и судейство соревнований по боксу в вопросах и ответах : учебное пособие / составители Ю. В. Яцин, Ю. В. Демченко. — Омск : СибГУФК, 2022. — ISBN 978-5-91930-211-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/317771 (дата обращения: 04.11.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 3.).					
1	Соревнования по борьбе: организация, проведение, судейство. Уч.-метод. пособие	Составители: Шеметов А.П., Самолук О.И.	2011.			Каф. гимнастики и СЕ (320 А), библиотека ПГУ, http://sport.spsu.ru/biblioteka/category/5-metodicheskaya-i-uchebnaya-literatura-kafedry-gimnastiki-i-sportivnykh-edinoborstv
2	Спортивные единоборства	Гулков Л.К.	М., 2000.		имеется	
3	Спортивная борьба в 4 томах.	Туманян Г.С.	1997 1998 1998 2000.			
Дополнительная литература						
	Основы методики обучения в спортивной борьбе.	Игуменов В.М., Подлеваев Б.А.	1986		имеется	Каф. гимнастики и спортивных единоборств (320 А), библиотека ПГУ,
	Спортивная борьба	Игуменов В.М., Подлеваев Б.А.	1993			
Итого по дисциплине: 100 % – электронные						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение: не предусмотрено в данной учебной программе.

Интернет-ресурсы: lesgaft.spb.ru; [Narod. Ru](http://Narod.Ru); google.ru; <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура» и др.

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Имеются тексты лекций, учебные и методические пособия, фонд оценочных средств, информационная база дисциплины.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Спортивный борцовский зал, аудитория с доской и мультимедийной

техникой (компьютер, экран, проектор).

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Для успешного изучения дисциплины необходимо пользоваться рекомендованными учебниками и учебно-методическими пособиями, активно применять методические указания и материалы по видам занятий, своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, консультироваться с преподавателями по вопросам разработки отдельных документов планирования, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 4 (очная форма), 5 (заочная форма); группы ФК2ДР62ФС1, ФК21ВР62ФС1

Преподаватель-лектор и ведущий практические занятия: Шеметов А.П.

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств БРС не введена